

MAKNA DAN KEUTAMAAN SHOLAT DALAM HADIS

Idris Siregar¹, Alwi Khomaid Akbar², M Ridhotullah Riski Nafis³

idrissiregar@uinsu.ac.id¹, alwikhomaid35@gmail.com², ridhonafis25@gmail.com³

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana makna dan keutamaan shalat dalam Islam didasarkan pada Al Quran dan Hadis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka untuk mengkaji keutamaan shalat dalam Islam. Metode ini melibatkan pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber tertulis, termasuk kitab suci Al Quran, hadis-hadis Nabi Muhammad saw, buku-buku referensi Islam, artikel jurnal, dan literatur terkait lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna dan keutamaan shalat sangat luas dan mendalam, mencakup berbagai aspek kehidupan seorang Muslim. Sholat tidak hanya merupakan kewajiban ritual, tetapi juga sarana untuk mencapai keseimbangan hidup, ketentraman jiwa, dan kedekatan dengan Allah swt. Melalui sholat, seorang Muslim mengembangkan karakter yang baik, memperkuat hubungan sosial, dan menjaga kesehatan fisik serta mental. Oleh karena itu, menjaga dan melaksanakan sholat dengan baik adalah kunci untuk meraih keberkahan dan kebahagiaan di dunia serta akhirat. Sholat adalah anugerah yang sangat berharga, dan setiap Muslim harus menjaganya sebagai bentuk pengabdian dan ketaatan kepada Allah swt.

Kata kunci : Makna Shalat, Keutamaan Shalat, Hadis.

Abstract

The purpose of this research is to find out how the makna and the virtues of prayer in Islam are based on the Qur'an and Hadith. This research uses a qualitative approach with a literature study method to examine the virtues of prayer in Islam. This method involves collecting and analyzing data from various written sources, including the Holy Qur'an, the Prophet Muhammad's traditions, Islamic reference books, journal articles, and other related literature. The results show that the meaning and virtues of prayer are very broad and deep, covering various aspects of a Muslim's life. Prayer is not only a ritual obligation, but also a means to achieve life balance, peace of mind, and closeness to Allah swt. Through prayer, a Muslim develops good character, strengthens social relationships, and maintains physical and mental health. Therefore, maintaining and performing prayers well is the key to achieving blessings and happiness in this world and the hereafter. Prayer is a very precious gift, and every Muslim should guard it as a form of devotion and obedience to Allah swt.

Keywords: Meaning of Prayer, Virtues of Prayer, Hadith.

PENDAHULUAN

Sholat adalah salah satu elemen penting dalam ibadah Islam, meskipun ibadah lainnya juga memiliki banyak keistimewaan. Sholat lebih utama jika dilakukan secara berjamaah. Namun, jika tidak memungkinkan atau dalam keadaan darurat, sholat bisa dilakukan sendiri. Setiap gerakan dan rukun dalam sholat memiliki keutamaan dan hikmah tersendiri. Sholat fardhu wajib dilaksanakan oleh semua Muslim, dan meninggalkannya akan berdosa. Sholat lima waktu (subuh, dzuhur, ashar, magrib, isya) diturunkan Allah swt kepada Nabi Muhammad saw dan umatnya untuk dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan hanya mengharapkan ridho dari Allah swt. (Mujiburrahman, 2016)

Melaksanakan sholat adalah kewajiban bagi umat Muslim. Ketaatan seorang Muslim kepada Allah dapat dilihat dari seberapa disiplin mereka melaksanakan ibadah sholat. Menurut Nabi Muhammad saw, sholat adalah aspek pertama yang akan dihisab sebelum kewajiban dan sunnah lainnya. Setiap orang yang mengerjakan sholat harus mencapai nilai ketuhanan dalam sholat agar merasakan kenikmatan dalam menghadap Sang Pencipta. Jika seseorang ingin mengubah kesedihan atau kesulitan, jika ia berhasil memperjuangkan kesabaran dan keadilan, maka ia harus menyertakan Allah swt dalam setiap kehidupannya. Sabar dan shalat menjadi cara yang paling bijak dan benar bagi seorang muslim untuk menyikapi sebuah masalah sehingga kegelisahan tidak menjadikan stress yang berkepanjangan. (Mardiyah, 2019)

Sholat adalah salah satu ibadah yang paling utama dan fundamental dalam Islam, yang diwajibkan bagi setiap Muslim sebagai bagian dari rukun Islam. Dilaksanakan lima kali sehari, sholat merupakan kewajiban yang menghubungkan seorang hamba dengan Allah swt, memperkuat keimanan, dan membangun disiplin serta moralitas yang tinggi. Keutamaan sholat tidak hanya terbatas pada aspek spiritual, tetapi juga mencakup dimensi moral, sosial, dan kesehatan. (Nasruddin et al., 2022)

Melalui sholat, seorang Muslim mengekspresikan rasa syukur, memohon ampunan, dan memohon petunjuk dari Allah swt. Setiap gerakan dan bacaan dalam sholat memiliki makna dan keutamaan tersendiri, yang jika dilakukan dengan khusyuk, dapat mendatangkan ketenangan jiwa dan kedamaian hati. Sholat juga memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan moral seseorang, mencegah dari perbuatan keji dan mungkar, serta memperkuat ikatan sosial melalui sholat berjamaah. (Hayati, 2020)

Selain itu, sholat memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Gerakan-gerakan dalam sholat berfungsi sebagai latihan fisik yang membantu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan

otot, dan sirkulasi darah. Secara mental, shalat memberikan waktu untuk refleksi dan meditasi, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. (Kafrawi, 2018)

Dalam artikel ini, akan dibahas secara mendalam makna dan keutamaan shalat dari berbagai aspek, didukung oleh ayat-ayat Al Quran dan hadis-hadis Nabi Muhammad saw. Dengan memahami dan menghayati makna dan keutamaan shalat, diharapkan setiap Muslim dapat melaksanakan ibadah ini dengan lebih baik dan penuh kesadaran, sehingga mendapatkan berkah dan rahmat dari Allah swt di dunia dan akhirat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka untuk mengkaji keutamaan shalat dalam Islam. Metode ini melibatkan pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber tertulis, termasuk kitab suci Al Quran, hadis-hadis Nabi Muhammad saw, buku-buku referensi Islam, artikel jurnal, dan literatur terkait lainnya. Penelitian ini menggunakan sumber data primer yaitu Al Quran dan hadis sahih yang relevan dengan topik keutamaan shalat. Adapun sumber data sekunder yang digunakan adalah buku-buku tafsir, kitab-kitab fikih, dan literatur ilmiah lainnya yang membahas keutamaan shalat dari perspektif teologis, moral, sosial, dan kesehatan.

Dengan metode penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang makna dan keutamaan shalat dalam Islam dan mendorong umat Muslim untuk lebih mendalami dan menghayati ibadah shalat dalam kehidupan sehari-hari.

PEMBAHASAN

Pengertian dan Makna Shalat

Dalam mendefinisikan tentang arti kata shalat, Imam Rafi'i mendefinisikan bahwa shalat dari segi bahasa berarti do'a, dan menurut istilah syara' berarti ucapan dan pekerjaan yang dimulai dengan takbir, dan diakhiri/ditutup dengan salam, dengan syarat tertentu. Kemudian shalat diartikan sebagai suatu ibadah yang meliputi ucapan dan peragaan tubuh yang khusus, dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam (*taslim*). Dari pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan shalat adalah suatu pekerjaan yang diniati ibadah dengan berdasarkan syarat-syarat yang telah ditentukan yang dimulai dengan takbiratul ikhram dan diakhiri dengan salam. Shalat menghubungkan seorang hamba kepada penciptanya, dan shalat merupakan manifestasi penghambaan dan kebutuhan diri kepada Allah Swt. Dari sini maka, shalat dapat menjadi media permohonan, pertolongan dalam

menyingkirkan segala bentuk kesulitan yang ditemui manusia dalam perjalanan hidupnya. (Hayati, 2020)

Di samping shalat wajib yang harus dikerjakan, baik dalam keadaan dan kondisi apapun, diwaktu sehat maupun sakit, hal itu tidak boleh ditinggalkan, meskipun dengan kesanggupan yang ada dalam menunaikannya, maka disyariatkan pula menunaikan shalat sunah sebagai nilai tambah dari shalat wajib. (Ilyas, 2021)

Shalat adalah pendakian orang-orang beriman serta doa orang-orang shaleh. Shalat memungkinkan akal terhubung secara langsung dengan sang Pencipta, menghindarkan seluruh kepentingan personal dengan material. Hal itu menyelamatkan diri dengan menghancurkan depresi serta menghapus kegelisahan. (Deden Suparman, 2015)

Shalat adalah media terbesar untuk menghubungkan seorang hamba dengan Tuhannya. Shalat juga menjadi wasilah (perantara) yang sangat penting untuk membentuk tameng agama bagi seorang anak. Perkataan “Shalat” dalam pengertian bahasa Arab berarti “doa”. Sebagaimana tertera di dalam firman Allah swt surah At-Taubah: 103 sebagai berikut:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Berdo’alah untuk mereka. Sesungguhnya, doamu itu (menumbuhkan) ketentraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui”.

Menurut Hasbi Ash Shiddieqy pengertian shalat membagikan menjadi beberapa macam, yaitu:

- a) Ta’rif yang menggambarkan shuratush shalat atau rupa shalat yang lahir.
- b) Ta’rif shalat yang dikehendaki syara’ sebagai nama bagi ibadah yang menjadi tiang agama Islam.
- c) Ta’rif yang melukiskan haqiqatush shalat atau sirr (hakikat shalat).
- d) Ta’rif yang menggambarkan ruhush shalat (jiwa shalat).
- e) Ta’rif yang meliputi rupa, hakikat dan jiwa shalat yaitu berhadap hati (jiwa) kepada Allah swt, menimbulkan rasa takut, menumbuhkan rasa kebesaran-Nya dan kekuasaan-Nya dengan penuh khusyu’ dan ikhlas di dalam seluruh ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir, di sudahi dengan salam. Menurut Istilah, Shalat adalah suatu ibadah yang meliputi ucapan dan peragaan tubuh yang khusus, dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam (*taslim*).

Tidak ada satu pun kewajiban yang dibebankan kepada manusia kecuali didalamnya terdapat kebaikan, hikmah, dan manfaat bagi manusia itu sendiri. Meskipun terkadang sebagian manusia tak mampu melihat hikmah yang terkandung karena kurang diperhatikannya atau belum dapat dirasakannya. Karenanya, sangat wajar jika kita diwajibkan untuk mensyukuri segala yang diciptakan Allah di bumi, terlebih apabila yang diberikan Allah tersebut datang dalam bentuk suatu kewajiban. Sebab, sebagai yang didatangkan Allah kepada hamba-Nya, atau sebagai sebuah kewajiban yang secara langsung dijemput Nabi Muhammad saw, pastilah shalat dan shalat tersebut mengandung beberapa manfaat bukan hanya dalam kehidupan dunia melainkan juga untuk kepentingan masa depan di akhirat. (Khairi, K, 2020)

Shalat berarti doa atau rahmat. Shalat dikatakan sebagai doa karena gerakan-gerakan dari shalat seluruhnya mengandung makna doa yang ditunjukkan kepada Allah swt. Seluruh bacaan shalat merupakan bentuk pengagungan seorang hamba kepada Tuhannya. Rangkaian ucapan dan gerakan tersebut bukan hanya sekedar ucapan dan gerakan tanpa memiliki arti atau makna, tetapi masing-masing mengandung sejarah, filosofi, ibrah, tujuan, dan hikmah yang sangat banyak bagi orang yang menjalankannya. Hasbi Ash-Ashiddiqi membagi pengertian shalat dalam beberapa pengertian yaitu beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang ditunjukkan kepada Allah Swt dengan memenuhi syarat-syarat dan rukun yang telah ditentukan. (Mujiburrahman, 2016)

Dari beberapa pengertian shalat diatas sebenarnya masih banyak lagi pengertian-pengertian shalat dari beberapa ulama maupun ahli. Meskipun banyak yang mengemukakan pengertian tentang shalat dengan berbagai susunan dan gaya bahasa yang berbeda tetapi pada prinsipnya sama yaitu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan bernilai pahala diawali dengan mengangkat kedua tangan atau biasa disebut takbirotul ihram dan diakhiri dengan salam dengan berdasarkan syarat-syarat dan rukun-rukun yang telah ditetapkan yang ditunjukkan kepada Allah swt. (Atmojo, H, 2018)

Sholat adalah salah satu rukun Islam yang paling fundamental dan menjadi pilar utama dalam kehidupan seorang Muslim. Sebagai bentuk ibadah wajib yang dilakukan lima kali sehari, sholat memiliki makna mendalam yang mencakup dimensi spiritual, moral, dan sosial. Secara spiritual, sholat adalah bentuk komunikasi langsung antara seorang hamba dengan Allah Swt, di mana seorang Muslim mengungkapkan rasa syukur, memohon ampunan, dan memohon petunjuk serta kekuatan untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam konteks moral, sholat mendisiplinkan jiwa, menanamkan nilai-nilai ketakwaan, keikhlasan, dan kesabaran, serta

mengingatkan individu akan tanggung jawab mereka kepada Tuhan dan sesama manusia. (Bachtiar, E, 2014)

Selain itu, sholat juga memiliki makna sosial yang penting. Melalui pelaksanaan sholat berjamaah, terutama di masjid, tercipta rasa kebersamaan dan persaudaraan di antara umat Muslim. Sholat berjamaah mempererat tali silaturahmi, menghilangkan kesenjangan sosial, dan membangun solidaritas dalam komunitas. Ketika umat Muslim berdiri sejajar dalam barisan sholat, tanpa memandang status sosial, ras, atau kebangsaan, nilai-nilai kesetaraan dan persatuan ditegakkan. (Budianto, A, 2020)

Pelaksanaan sholat yang rutin juga memberikan efek positif pada kesehatan fisik dan mental. Gerakan-gerakan dalam sholat, seperti rukuk dan sujud, berfungsi sebagai latihan fisik yang dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh dan sirkulasi darah. Secara mental, sholat menyediakan waktu untuk refleksi dan meditasi, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. (Deden Suparman, 2015)

Dalam keseluruhan, sholat adalah ibadah yang tidak hanya memiliki dimensi ritual, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk mencapai keseimbangan hidup dan harmoni dalam hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, dan masyarakat. Melalui sholat, seorang Muslim diingatkan untuk selalu berjalan di jalan yang lurus, menjauhi perbuatan yang tercela, dan berusaha untuk menjadi individu yang lebih baik dalam setiap aspek kehidupan. (Atmojo, H, 2018)

Manfaat Dan Hikmah Shalat

Di samping sebagai kewajiban bagi setiap umat Islam, sholat fardhu juga mengandung banyak manfaat dan hikmah. Manfaat dan Hikmah Sholat Lima Waktu Mengutip buku Panduan Muslim Sehari-hari oleh DR KH M Hamdan Rasyid MA dan Saiful Hadi El-Sutha, berikut sejumlah manfaat dan hikmah yang terkandung dalam sholat lima waktu. (Bachtiar, E, 2014)

1. Teguh Hati dan Terhindar dari Sifat Bakhil

Allah swt akan memberi keteguhan hati bagi orang yang istiqamah dalam menjalankan sholat lima waktu. Keteguhan hati ini diperoleh ketika menghadapi berbagai macam masalah dalam kehidupan, sekaligus akan dihindarkan dari sifat pelit. Allah swt berfirman;

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴾

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah. DAN apabila ia mendapat kebaikan, ia amat kikir. KEcuali orang-orang yang mengerjakan sholat terus menerus.” (QS Al-Ma'arij: 19-23)

2. Menghapus Dosa-dosa Kecil

Dengan mengerjakan sholat lima waktu maka dosa-dosa kecil seorang muslim akan terhapus. Nabi Muhammad mengibaratkan sholat sebagai sungai yang terdapat di depan rumah seorang muslim. Jika ia mandi di sungai tersebut sehari sebanyak lima kali, maka segala kotoran yang melekat di badannya akan hilang. (Atmojo, H, 2018)

Rasulullah Saw bersabda, *“Bagaimana pendapat kalian (para sahabat), seandainya ada sungai terbentang di depan pintu rumah salah seorang di antara kalian, lalu ia mandi di sungai itu setiap hari sebanyak lima kali, maka masih adakah kotoran yang tersisa pada badannya?” Para sahabat menjawab, "Tentu tidak ada lagi sedikit pun kotoran padanya, ya Rasulullah!" Beliau pun bersabda, "Maka demikianlah perumpamaan sholat lima waktu. Dengan sholat lima waktu, Allah akan menghapus semua kesalahan.”* (HR Bukhari, Muslim, Ibnu Hibban)

3. Meraih Kebahagiaan Hidup

Melaksanakan sholat lima waktu secara benar dan khushyuk akan membuat seorang muslim memperoleh kebahagiaan hidup di dunia maupun akhirat. Mengapa? Karena, orang yang mengerjakan sholat dengan khushyuk akan memiliki sikap optimis dalam menghadapi kehidupan, bertanggung jawab, hingga memiliki sikap pasrah yang total kepada Allah swt. (Darmalaksana, W, 2020)

4. Menyucikan Diri dari Sifat-sifat Buruk

Allah swt berfirman dalam surah Al Ankabut ayat 45;

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: *“Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”*

Imam Al-Shawi menuturkan, sholat yang dapat mencegah pelakunya dari berbuat jahat dan keji ialah sholat yang dikerjakan secara khushyuk dan selalu mengingat Allah. Sementara itu, bila sholat yang dikerjakan hanya sekadar formalitas, bermalasan dan tidak khushyuk, maka manfaat dan hikmahnya tidak akan diperoleh. (Budianto, A, 2020)

5. Melatih Disiplin dan Konsentrasi

Sholat melatih disiplin dan konsentrasi seseorang ketika menyelesaikan pekerjaan. Secara logika, jika seseorang mampu melaksanakan sholat dengan khushyuk maka dia juga mampu menghadirkan Allah dalam hatinya. Orang yang khushyuk sholatnya merasa selalu diawasi oleh Allah, karenanya ia akan selalu berbuat yang baik dan tidak melakukan tidak penyelewengan. Sebab, ia takut akan murkanya Allah. (Atmojo, H, 2018)

Keutamaan Shalat

Shalat merupakan salah satu sarana yang paling utama dalam hubungan antara manusia dengan Allah swt. Shalat juga merupakan sarana komunikasi bagi jiwa manusia dengan Allah swt. Shalat juga mempunyai kedudukan yang sangat penting dan mendasar dalam Islam, yang tidak bisa disejajarkan dengan ibadah-ibadah yang lain. (Kafrawi, 2018)

Dengan shalat, Allah akan mengampuni dosa-dosa yang ada di antara satu shalat dengan shalat berikutnya. Shalat juga dapat membersihkan diri dari kesalahan dan dosa yang dilakukan secara sengaja atau tidak. Orang yang shalat dengan khushyuk akan selalu berusaha untuk menjaga lahir dan batinnya selalu bersih. (Khairi, K, 2020)

Rasulullah saw bersabda: “Shalat adalah tiang agama, maka siapa yang mendirikan shalat, berarti ia menegakkan sendi-sendi agama, dan siapa yang meninggalkan shalat, berarti ia telah meruntuhkan sendi-sendi agama.” Maka tegakkan tiang-tiang agama itu, agar kita tidak termasuk sebagai orang yang meruntuhkan agama. (Bachtiar, E, 2014)

Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Hayati, 2020)

Hikmah atau keutamaan terbesar dari ibadah sholat adalah merupakan sebab utama untuk meraih ridha Allah swt. Selain itu, dalam salah satu hadits disebutkan, sholat akan menjadi juru selamat kelak di hari kiamat. Diriwayatkan dari 'Abdullah bin 'Amr, Rasulullah bersabda: Yang Artinya:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مَنْ حَافِظَ عَلَى الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ، كَانَتْ لَهُ نُورًا وَبُرْهَانًا وَنَجَاةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ لَمْ يُحَافِظْ عَلَيْهِنَّ، لَمْ يَكُنْ لَهُ نُورٌ وَلَا بُرْهَانٌ وَلَا نَجَاةٌ، وَكَانَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَعَ قَارُونَ وَفِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَأَبِي بَنْ خَلْفٍ." (رواه أحمد)

Artinya: “Siapa yang menjaga sholat lima waktu, baginya cahaya, bukti dan keselamatan pada hari kiamat. Siapa yang tidak menjaganya, maka ia tidak mendapatkan

cahaya, bukti, dan juga tidak mendapat keselamatan. Pada hari kiamat, ia akan bersama Qorun, Fir'aun, Haman, dan Ubay bin Kholaf." (HR. Ahmad)

Sholat adalah salah satu ibadah yang paling utama dalam Islam. Sebagai salah satu dari lima rukun Islam, sholat memiliki kedudukan yang sangat penting dan mendasar. Keutamaan sholat tidak hanya tercermin dalam kehidupan pribadi seorang Muslim, tetapi juga dalam masyarakat secara keseluruhan. Berikut adalah penjelasan mendalam mengenai keutamaan sholat, yang mencakup aspek spiritual, moral, sosial, dan kesehatan, dengan dukungan dari ayat-ayat Al Qur'an dan hadis-hadis Nabi Muhammad saw. (Mardiyah, 2019)

1. Keutamaan Sholat dalam Membangun Hubungan dengan Allah swt

Sholat adalah bentuk ibadah yang paling utama dalam Islam karena merupakan sarana komunikasi langsung antara seorang hamba dengan Allah swt. Dalam Al Qur'an, Allah berfirman:

14 إِنَّنِي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

“Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah sholat untuk mengingat Aku.” (QS. Taha: 14)

Melalui sholat, seorang Muslim menyampaikan doa, harapan, rasa syukur, dan permohonan ampunan kepada Allah swt. Sholat juga merupakan bentuk ketaatan yang menunjukkan kepatuhan seorang hamba terhadap perintah Allah. Dalam sholat, terdapat momen-momen khusyuk di mana seorang Muslim merasakan kedekatan dengan Allah swt, meresapi keagungan-Nya, dan menguatkan keimanan serta ketakwaan. (Bachtiar, E, 2014) Hadis Nabi Muhammad saw juga menegaskan hal ini:

الصَّلَاةُ نُورٌ (رواه مسلم)

Artinya: *“Sholat adalah cahaya.”* (HR. Muslim)

Penjelasan arti dari hadis Sholat adalah cahaya adalah bahwa sholat memiliki sifat yang mencerahkan dan memberikan petunjuk bagi seorang muslim dalam kehidupannya. Dalam konteks ini, “cahaya” dapat diartikan sebagai sesuatu yang membimbing, memberikan kejelasan, dan mencerahkan kegelapan. Sholat, sebagai salah satu ibadah utama dalam Islam, memberikan cahaya. Melalui doa, seorang muslim mendapatkan petunjuk dari Allah Swt dan memperoleh kekuatan spiritual untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Sholat membawa cahaya ke dalam hati dan jiwa seorang muslim, membimbingnya menuju kebenaran dan kebaikan, serta menjauhkannya dari kesesatan dan dosa. (Nasruddin et al., 2022)

Dengan demikian, hadis ini menekankan pentingnya sholat dalam mengarahkan kehidupan seorang Muslim menuju jalan yang benar dan penuh keberkahan. Sholat bukan sekedar ritual ibadah, namun juga merupakan sumber cahaya spiritual yang memberikan penjelasan dan petunjuk dalam menjalani kehidupan dengan penuh keimanan dan ketakwaan kepada Allah swt. (Khairi, K, 2020)

2. Sholat Sebagai Penghapus Dosa

Salah satu keutamaan sholat adalah sebagai sarana penghapus dosa. Dalam Islam, manusia diakui sebagai makhluk yang tidak luput dari kesalahan dan dosa. Sholat lima waktu yang dilakukan setiap hari merupakan sarana untuk membersihkan diri dari dosa-dosa kecil yang dilakukan sehari-hari. Rasulullah saw bersabda:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِيَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ، هَلْ يَبْقَى مِنْ ذَنْبِهِ شَيْءٌ؟" قَالُوا: "لَا يَبْقَى مِنْ ذَنْبِهِ شَيْءٌ." قَالَ: "فَذَلِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ، يَمْحُو اللَّهُ بِهِنَّ الْخَطَايَا." (رواه البخاري ومسلم)

Artinya: *"Bagaimana menurut kalian jika ada sungai di depan pintu salah seorang di antara kalian, dan dia mandi di sungai itu lima kali setiap hari, apakah masih ada kotoran yang tersisa di tubuhnya?" Mereka menjawab, "Tidak akan ada kotoran yang tersisa." Rasulullah bersabda, "Demikianlah perumpamaan sholat lima waktu, dengannya Allah menghapus dosa-dosa."* (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menggambarkan betapa sholat mampu membersihkan dosa-dosa kecil sebagaimana air yang membersihkan kotoran pada tubuh. Sholat yang dilakukan dengan khusyuk dan penuh kesadaran memberikan pengaruh yang besar dalam menyucikan jiwa dan hati dari dosa-dosa yang mengotori. (Budianto, A, 2020)

3. Sholat Sebagai Penjaga Moral

Sholat juga berfungsi sebagai penjaga moral bagi seorang Muslim. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman:

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

"Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab (Al-Qur'an) dan dirikanlah sholat. Sesungguhnya sholat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar." (QS. Al-Ankabut: 45)

Ayat ini menegaskan bahwa sholat memiliki kekuatan untuk mencegah seseorang dari perbuatan buruk dan dosa. Dengan rutin melaksanakan sholat, seorang Muslim akan selalu diingatkan untuk menjaga tingkah laku dan perbuatannya agar sesuai dengan nilai-nilai yang

diajarkan dalam Islam. Sholat mendisiplinkan jiwa dan membentuk karakter yang baik, seperti kejujuran, kesabaran, dan ketekunan. (Mujiburrahman, 2016)

4. Sholat dalam Konteks Sosial

Sholat berjamaah, terutama yang dilakukan di masjid, memiliki keutamaan tersendiri dalam mempererat hubungan sosial dan memperkuat persaudaraan di antara umat Muslim. Rasulullah saw bersabda:

صَلَاةُ الْجَمَاعَةِ أَفْضَلُ مِنْ صَلَاةِ الْفَدِّ بِسَبْعٍ وَعِشْرِينَ دَرَجَةً (رواه البخاري ومسلم)

Artinya: “*Sholat berjamaah lebih utama dibanding sholat sendirian dengan dua puluh tujuh derajat.*” (HR. Bukhari dan Muslim)

Sholat berjamaah menciptakan rasa kebersamaan dan solidaritas di antara sesama Muslim. Ketika sholat berjamaah, setiap individu berdiri sejajar dalam satu barisan, tanpa memandang status sosial, kekayaan, atau latar belakang. Hal ini mengajarkan nilai-nilai kesetaraan, persatuan, dan saling menghormati. (Budianto, A, 2020)

Selain itu, sholat berjamaah juga menjadi ajang untuk mempererat tali silaturahmi dan memperkuat ikatan sosial dalam masyarakat. Sholat Jum'at, yang dilakukan seminggu sekali, merupakan kesempatan bagi umat Muslim untuk berkumpul, mendengarkan khutbah, dan memperbaharui komitmen mereka terhadap ajaran Islam. (Darmalaksana, W, 2020)

5. Sholat dan Kesehatan Fisik

Sholat juga memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik. Gerakan-gerakan dalam sholat, seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk, berfungsi sebagai latihan fisik yang melibatkan hampir semua bagian tubuh. Gerakan-gerakan ini membantu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, dan sirkulasi darah. Berikut adalah beberapa manfaat kesehatan dari gerakan sholat: (Ilyas, 2021)

Berdiri; Membantu meluruskan tulang belakang dan memperbaiki postur tubuh. Rukuk; Melenturkan tulang belakang, otot paha, betis, dan punggung bawah, serta meningkatkan aliran darah ke kepala. Sujud; Meningkatkan sirkulasi darah ke otak, melatih otot-otot wajah, leher, dan punggung, serta membantu mengurangi stres. Duduk; Melatih fleksibilitas kaki dan sendi lutut. (Atmojo, H, 2018)

Penelitian juga menunjukkan bahwa sholat dapat membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, mengontrol tekanan darah, dan meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi stres dan kecemasan. (Bachtiar, E, 2014)

6. Sholat sebagai Sumber Ketentraman Jiwa

Dalam kehidupan yang penuh dengan tekanan dan tantangan, sholat menjadi sumber ketentraman dan kedamaian bagi seorang Muslim. Dalam Al Qur'an, Allah berfirman:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.” (QS. Al-Baqarah: 45)

Sholat memberikan waktu untuk refleksi, meditasi, dan ketenangan batin. Saat melaksanakan sholat, seorang Muslim meninggalkan sementara urusan duniawi dan fokus sepenuhnya pada Allah swt. Ini membantu mengurangi kecemasan, memberikan rasa damai, dan menguatkan mental. (Budianto, A, 2020)

Selain itu, sholat juga membantu mengembangkan sikap tawakal dan ikhlas. Dengan berdoa dan berserah diri kepada Allah, seorang Muslim belajar untuk menerima segala ketentuan Allah dengan lapang dada dan optimisme. Sikap ini sangat penting dalam menghadapi cobaan dan ujian hidup. (Bachtiar, E, 2014)

7. Sholat dan Pahala yang Berlimpah

Setiap sholat yang dilakukan dengan ikhlas dan khusyuk akan mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah. Rasulullah bersabda:

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَغْسِلُ وَجْهَهُ فَيُصَلِّيَ ثُمَّ يُصَلِّي الصَّلَاةَ كَمَا كَتَبَ اللَّهُ عَلَيْهِ إِلَّا عُفِرَ لَهُ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ الصَّلَاةِ الَّتِي بَعْدَهَا مَا لَمْ يُؤْتِ كِبَائِرًا، وَذَلِكَ كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُمَا" (رواه مسلم)

Artinya: *“Tidaklah seorang Muslim yang ketika tiba waktu sholat wajib, ia menyempurnakan wudhunya, khusyuk dan rukuknya, melainkan sholat itu menjadi penghapus dosa-dosanya yang telah lalu, selama ia tidak melakukan dosa besar.”* (HR. Muslim)

Sholat merupakan amalan yang sangat dihargai dan dijanjikan pahala yang besar. Allah swt juga menjanjikan surga bagi mereka yang menjaga sholatnya dengan baik. Dalam sebuah hadis qudsi, Allah swt berfirman:

“Sesungguhnya sholat itu adalah salah satu ibadah yang Aku wajibkan atas hamba-Ku, dan Aku jadikan sholat sebagai cahaya bagi hati mereka.” (HR. Ahmad)

Hadis ini mengandung penjelasan yang dalam mengenai pentingnya sholat dalam agama Islam. Rasulullah saw menyatakan bahwa sholat adalah salah satu ibadah yang diwajibkan oleh Allah Swt kepada hamba-Nya. Dalam konteks ini, "ibadah" menunjukkan pentingnya sholat sebagai tindakan penghambaan dan pengabdian kepada Allah, yang merupakan kewajiban utama umat Islam. Selanjutnya, Rasulullah menyatakan bahwa Allah swt menjadikan sholat sebagai cahaya bagi hati umat-Nya. "Cahaya" di sini merupakan metafora yang menggambarkan peran sholat dalam memberikan pencerahan, petunjuk, dan kejelasan dalam kehidupan spiritual seorang Muslim. Melalui sholat, seseorang dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang ajaran agama, mendekatkan diri kepada Allah, serta memperoleh ketenangan dan kebahagiaan batiniah. (Khairi, K, 2020)

Dengan demikian, hadis ini menekankan bahwa shalat bukan sekedar sekedar rutinitas ibadah, tetapi juga merupakan sumber kekuatan, petunjuk, dan ketenangan bagi hati seorang muslim. Sholat membantu membersihkan hati dari kegelapan dosa dan kebingungan, serta mencapai jalan menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.

Pahala sholat tidak hanya terbatas pada kehidupan di dunia, tetapi juga akan menjadi penolong dan pemberat timbangan amal di akhirat kelak. Sholat yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan khushyuk akan menjadi saksi kebaikan seorang hamba di hadapan Allah. (Atmojo, H, 2018)

KESIMPULAN

Dalam keseluruhan, sholat adalah ibadah yang tidak hanya memiliki dimensi ritual, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk mencapai keseimbangan hidup dan harmoni dalam hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, dan masyarakat. Pelaksanaan sholat yang rutin juga memberikan efek positif pada kesehatan fisik dan mental. Gerakan-gerakan dalam sholat, seperti rukuk dan sujud, berfungsi sebagai latihan fisik yang dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh dan sirkulasi darah. Secara mental, sholat menyediakan waktu untuk refleksi dan meditasi, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Keutamaan sholat sangat luas dan mendalam, mencakup berbagai aspek kehidupan seorang Muslim. Sholat tidak hanya merupakan kewajiban ritual, tetapi juga sarana untuk mencapai keseimbangan hidup, ketentraman jiwa, dan kedekatan dengan Allah Swt. Melalui sholat, seorang Muslim mengembangkan karakter yang baik, memperkuat hubungan sosial,

dan menjaga kesehatan fisik serta mental. Oleh karena itu, menjaga dan melaksanakan shalat dengan baik adalah kunci untuk meraih keberkahan dan kebahagiaan di dunia serta akhirat. Sholat adalah anugerah yang sangat berharga, dan setiap Muslim harus menjaganya sebagai bentuk pengabdian dan ketaatan kepada Allah swt.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, H. (2018). Analisis hadits tentang perintah shalat pada anak dalam sunan abu daud. IAIN Palangkaraya.
- Bachtiar, E. (2014). Shalat sebagai Media Komunikasi Vertikal Transendental. *Konseling Religi : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 385–400.
- Budianto, A. (2020). Implementasi Shalat Dhuhur Berjamaah untuk Membentuk Akhlak Siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pamekasan. *Rabbani: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 11–26.
- Darmalaksana, W. (2020). Formula Penelitian Pengalaman Kelas Menulis. *Jurnal Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Deden Suparman, M. (2015). Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perpektif Psikis Dan Medis. *Jurnal Istek*, 9(2), 48–70.
- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>
- Ilyas, M. (2021). Hadis tentang Keutamaan Shalat Berjamaah. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 247–258. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14526>
- Kafrawi. (2018). Nilai Pendidikan Dalam Shalat Fardhu (Studi Tafsir Al-Misbah). *Jurnal Al-Aulia*, 04(01), 149–158.
- Khairi, K. (2020). Keluarga sebagai Madrasah Pertama Anak (Memaksimalkan Peran Orang Tua dalam Perkembangan Anak Usia 1-4 Tahun, TA 2019/2020). *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 03(02), 106–117.
- Mardiyah, U. (2019). Nilai- nilai Pendidikan dalam Shalat Fardhu Menurut Kajian Kitab Mabadi ' ul Fiqhiyah. *Prosiding Adaptia*, 2, 259–270.
- Mujiburrahman. (2016). Pola Pembinaan Keterampilan Shalat Anak Dalam Islam. *Jurnal Mudarrisuna*, 6(2), 185–204.
- Nasruddin, M. A., Mahardhika, M., Salim, A., Hasanah, S. M., & Achadah, A. (2022). Penanaman Kesadaran Beribadah Shalat Wajib Peserta Didik oleh Guru (Studi Kasus di SMP NU sunan Giri Kepanjen Malang). *JUPI (Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam)*, 1(1), 1–10.